



# KETTLEBELL NACHRICHTEN

Sonderausgabe von der Deutschen RKC Community

Kostenlos – von Sportler zu Sportler

[www.rkckettlebell.de](http://www.rkckettlebell.de)

Juni 2017

RKC – „THE SCHOOL OF STRENGTH“ - KRAFT - AUSDAUER - BEWEGLICHKEIT - VERLETZUNGSRESISTENZ

## Die Kettlebell als Leistungsschub

### - für Oberkörperbewegungen im Calisthenics -

Mit meinem Ursprung im Calisthenics komme ich aus einem Sport, der grundsätzlich sehr oberkörperlastig ist. Ein starker und stabiler Schultergürtel ist ein Muss. Häufig liegt genau hier die Schwäche und auch die potentielle Verletzungsquelle. Wer schwere statische Übungen wie einen Front Lever oder die Planche beherrschen möchte, wird sich damit beschäftigen müssen, wie er seinen Körper kampfbereit macht. Damit sind wir beim Thema Kettlebell. Grundsätzlich sollte man alles was stark macht nutzen um besser zu werden. Wer das befolgt, wird merken, wie ihn der Turkish Get Up plötzlich einen besseren Handstand machen lässt. Weil er erstens wahnsinnig stabilisierend wirkt, was natürlich nichts Neues ist, aber zweitens auch großartig mobilisiert. Drittens aber, nun kommen wir zum für mich wichtigsten Teil, enorm zur mentalen Vorbereitung beiträgt: Er fordert die Konzentration und fördert damit in höchstem Maß die Ausführungsgenauigkeit. Fällst du also beispielsweise ständig um in deinem Handstandtraining, baue 2-3 TGU ein und fahre dann fort mit deinem Training. Schon darfst du den „**What the Hell**“-Effekt bestaunen.

Stabiler Schultergürtel bedeutet aber auch das Beherrschung einer starken Retraktion der Schulterblätter. Ganz wichtig für den Sportler, der saubere Klimmzüge ziehen möchte oder anfängt mit Zusatzgewicht zu arbeiten. Auch einarmige Klimmzüge sind hier von betroffen. Und, um zu Königsklasse zu kommen, einen sauberen Front Lever zu beherrschen. Hier kann der Swing und vor allem auch der einarmige Swing Wunder tun. Denn er lehrt dich, deine Schulterblätter unter Belastung beieinander zu halten und deine gesamte hinter Kette ständig unter Spannung zu halten. Und genau das bringt entscheidende Vorteile, du hast schon gelernt das unter Belastung zu tun. Deshalb sollten Swings in jedem Warm-up für Oberkörperzugbewegungen enthalten sein. Zusätzlich sorgt der Swing mit seiner starken Ansprache der hinter Kette und der damit verbundenen Core-Stabilität für perfekte Voraussetzungen für den Front Lever und alle weiteren statischen Übungen. Womit wir bei einer sogenannten Straight Arm Strength-Übung, sprich Übungen, die am gestreckten Arm durchgeführt werden. Diese Übungen resultieren

grundsätzlich immer aus einem starken Schultergürtel. Übungen wie der Front Lever, Planche, Handstand, Back Lever ... Übungen wie der TGU, der Swing, Overhead Carry ... Der Vorteil der Kettlebell in dem Fall? Durch sie ist die gleiche oder ähnliche Bewegung leichter zu beladen. Somit stellt sie eine großartige Assistenz für die fortgeschrittenen Bodyweight-Übungen dar. Sie ist ein Zubringer, ein Wegbereiter und hilft zum absoluten Leistungsschub.



Nik Tibusek HKC  
[www.nikundsinia.de](http://www.nikundsinia.de)  
FB: Calisthenics Wetzlar

### WUSSTEST DU SCHON, DASS...

Ein starker Oberkörper resultiert immer aus einem starken Schultergürtel. Wenn du also deinen Schultergürtel stärkst, wirst du in allen Oberkörperbewegungen stärker sein. Du möchtest mehr Klimmzüge? Stärke deine Retraktion. Mehr Dips oder Liegestütze? Stärke dich in der Protraktion. Alles steht und fällt mit der Kraft, die du aus den Muskeln um deine Schulterblätter generieren kannst.

### WORKOUT:

**1 TGU pro Seite gefolgt von 15sec Handstand, wahlweise auch an der Wand. 1 Minute Pause und nochmals wiederholen. 5 Sätze dieses Supersatzes lassen dich schon etwas Schwitzen. Nun kommen wir zum Hauptteil.**

**8 schwere Swings gefolgt von 5 Chest to Bar Pull-ups auf weitere 5 Sätze. Um alles ausklingen zu lassen, kombiniere 45sec Farmers Walk mit 10 Sekunden aktivem einarmigen Hängen. Mit einer Pausenzeit von 1 Minute wird das ganze 3 mal wiederholt.**

## EVENTS:

### 17.06. Erfurt

Enter the Kettlebell Seminar  
Sebastian Müller RKC TL

### 24.06. Lübeck

Enter the Kettlebell Seminar  
Andy Wiechmann RKC TL  
und Martina Korte HKC

### 24./25.06. Gilching

(Münchner Westen)  
RKC Big Six Aufbauseminar:  
Grinds und Ballistics mit  
Florian Kiendl RKC TL

### 25.06. Essen

Enter the Kettlebell Seminar  
mit Tanya Weber RKC und  
Christian Stursberg RKC

### 01.07. Köln

Enter the Kettlebell Seminar  
Pia Scherenberger RKC TL

### 08.07. Trier

Enter the Kettlebell Seminar  
mit Falk Monzel RKC

### 09.07. München

Enter the Kettlebell Seminar  
Steven Graves RKC II

### 18.07.-06.09 München

Kettlebell Anfängerkurs  
Moritz Rammensee RKC TL

### 22./23.07. Travemünde

RKC Community  
Kettlebell Sommercamp

...viele weitere Kettlebell Events  
unter: [www.rkckettlebell.de](http://www.rkckettlebell.de)

